

DICAS E RECEITAS PARA FORTALECER SUA IMUNIDADE E DE SUA FAMÍLIA



No curso de Reiki sempre falamos da necessidade de cuidar da alimentação e da nossa energia para ter boa saúde física, emocional, mental e claro espiritual. Pensando nisso e como auxiliar todos que praticam Reiki preparei este material especial com muito carinho a todos.

Obtive estas informações no decorrer dos anos com meu processo de conexão com a terapia de forma geral, como Cursos de Reiki, Medicina Chinesa, Ayurvédica, Ciências Biológicas, a Programação Neuro Linguística e as Constelações Familiares, entre outros, fui colecionando uma série de receitas maravilhosas para manter boa saúde, a energia vital elevada e claro a boa aparência.

Quero compartilhar com vocês estas maravilhas, pois sempre que comento com algumas pessoas, elas querem ter acesso, assim segue estas maravilhas selecionadas para você!

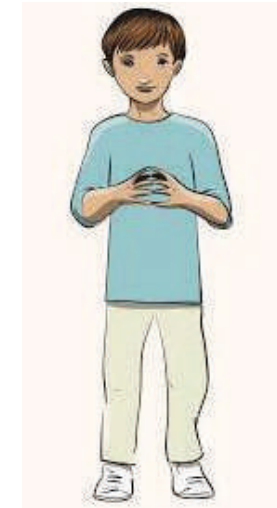
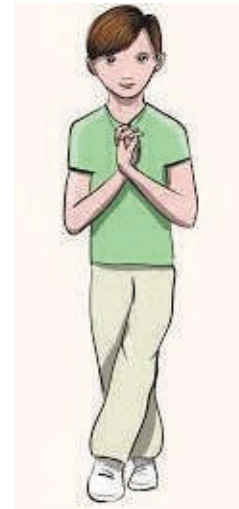
Vamos iniciar por uma técnica da Programação Neuro Linguística, que auxilia no processo de melhoria da memória, e da nossa vitalidade e da **imunidade** de forma geral. Na sequência tem uma série de receitas deliciosas para você preparar e fazer muito sucesso com seu pessoal.

GINÁSTICA MENTAL

Este é um exercício da Programação Neuro Linguística rápido e fácil de fazer. Aprendi com professor Roberto Sant'Anna Jr.

Inicie sentada confortavelmente em uma cadeira.

- 1 – Beba água (alguns goles).
- 2 – Faça algumas respirações profundas, inspirando o ar, segurando a respiração nos pulmões por um momento e solte pela boca levemente. Faça isso 8 vezes em média.
- 3 – Agora massageie suas orelhas, as duas ao mesmo tempo, dando ênfase nas pontas superiores.
- 4 – Agora massageie a testa.
- 5 – Vamos equilibrar os hemisférios cerebrais:



Pontos positivos: Com uma mão colocar o dedo indicador e o dedão no seu peito, na clavícula e massageie com os dedos. Com a outra mão, coloque no umbigo, massageando ele também. Olhe para a frente, depois para a esquerda, depois para a direita. (Repetindo por umas 8 vezes, em média).

Marcha cruzada: Em pé toque o cotovelo esquerdo no joelho direito e vice versa, faça isso 8 vezes.

Gancho de Cook: Em pé Cruze a perna esquerda sobre a direita, em seguida, estique os braços, e cruza o braço direito sobre esquerdo, entrelace os dedos da mão esquerda com a direita, de forma que os dedos mínimos fique para cima, dobre os cotovelos e traga as mãos para o peito. Coloque a língua no céu da boca, e faça respirações suaves durante uns minutos. Solte os braços. Agora vamos para o último passo.

Ação positiva: Conecte os dedos das mãos esquerda e direita. Fique em oração (silêncio por um momento).

GREEN SMOOTHIE OU VITAMINA VERDE

Agora que você já integrou seus hemisférios cerebrais e já ampliou suas percepções. Vamos dar sequência neste processo melhora da saúde e prevenção de forma geral.

A essência de um smoothie verde são frutas e verduras. Os vegetais folhosos podem variar de espinafre, couve, couve chinesa, alface, folha de salsão etc.

Os benefícios para a saúde de adicionar vegetais folhosos ao seu smoothie é que ele acrescenta fito nutrientes e fibras extras, diminuindo a absorção de açúcares em seu corpo.

O espinafre, além do sabor suave, é fácil de encontrar durante todo o ano e valor acessível.

Segue várias receitas abaixo.



RECEITAS

1ª Receita

Água de coco, morangos, couve, alface, folha de salsão, espinafre (pouquinho), abacate, bananas.

2ª Receita

Folhas de Alface Lisa (duas) ou Folha de Salsão (punhado), Semente Germinada, Suco de Limão.

3ª Receita

Pepino, Chuchu, talo de salsão, BATER E COAR.

4ª Receita

Folhas de salsão, 1/2 limão, BATER E NÃO COAR.

5ª Receita

Pepino, Chuchu, Gengibre, Folha de Beterraba ou Rama de Cenoura ou Folha de Abóbora, BATER E COAR.

7ª Receita

Bananas, Abacate, Alface Lisa, Folhas de Salsão, 1 Folha de Couve, Espinafre (bem pouco), Semente Germinada, Suco de Limão, BATER E NÃO COAR.



GREEN SMOOTHIE COM ANIS ESTRELADO

Receita de “Green Smoothie” criado por Victoria Bouenco. Utilizando o princípio ativo do tamiflu que vem da semente do anis, vamos preparar um chá de anis, para utilizar em algumas receitas. Pois Ele é antisséptico, aromático, calmante, diurética, estimulante e expectorante.

Procedimento: utilize 2 estrelas de anis, socadas com o socador, até estar em pedaços pequenos, levar ao liquidificador, bater por alguns segundos, depois acrescente com 1 copo de água, com uma peneira coe, ficando com a água que agora está cheia de óleos essenciais do anis. Nunca levar ao fogo.

Use esta água para fazer um suco vivo de sua preferência. OBS, não utilize em excesso, por conter óleo essencial, deve ser usado com moderação.

Segue uma receita com uso do anis estrelado. Você poderá inventar muitas outras.

Ingredientes: 4 bananas, 10 morangos, 3 folhas de acelga, 1 colher de sopa de abacate, Chá de anis frio.

Procedimento: Bater no liquidificador até estar totalmente homogênea.





RECEITAS ENERGIZANTES

Grãos germinados é o grande segredo do suco vivo suco de luz do sol (suco vivo). Estas receitas tem a quantidade maior para 2 ou 3 pessoas, caso você decida fazer somente para você, diminua os ingredientes para melhor proveito dos alimentos.

Sucos de Luz do Sol

1ª Receita

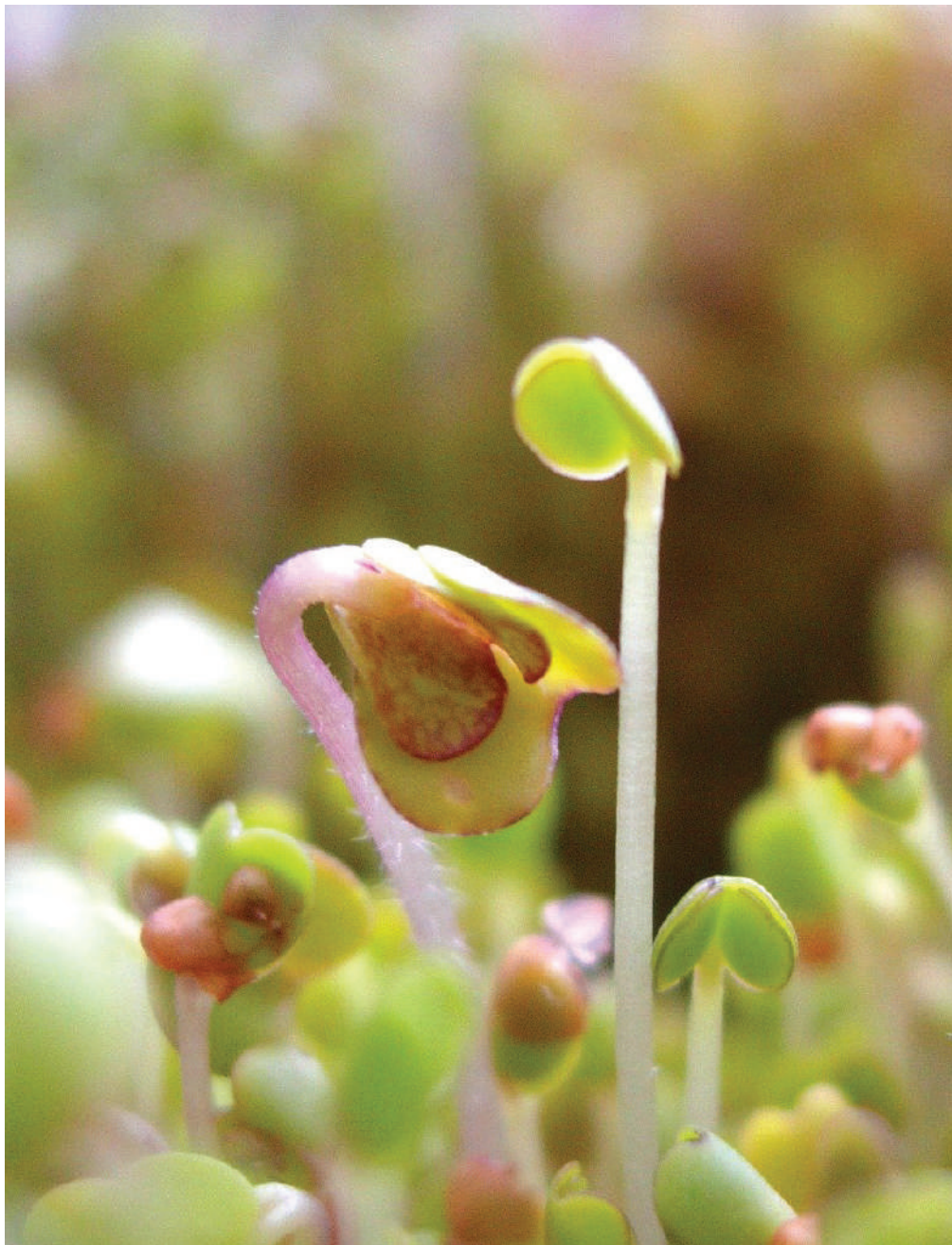
1 Pepino, 2 Maçãs, Gengibre, 1/2 Cenoura, 1 Folha de Beterraba, 1 folha de Couve, semente germinada.

2ª Receita

2 folhas de Alface Lisa, Espinafre (pouquinho), Hortelã (punhado), Semente Germinada.

3ª Receita

1 Pepino, 1/2 Chuchu, 2 Maçãs, Gengibre, 1 Inhame pequeno, Rama de Cenoura (pouco), 1 folha de Couve.



COMO GERMINAR GRÃOS

1 - Colocar de uma a três colheres de sopa de grãos em um vidro e cobrir com água limpa.

2 - Deixar de molho por uma noite (8 horas).

3 - Cobrir o vidro com filó e prender com elásticos

Despejar a água e enxaguar bem sob a torneira.

4 - Colocar o vidro inclinado em um escorredor em um lugar sombreado e fresco.

5 - Enxaguar pela manhã e à noite. Nos dias quentes, é preciso lavar mais vezes. Os grãos iniciam sua germinação em períodos variáveis. Em geral, estão com sua potência máxima logo que sinalizam, o processo do nascimento, quando ficam prontos para serem consumidos.



SUGESTÃO DE SEMENTES

Todas as sementes comestíveis, tanto pelo homem como pelos pássaros: girassol, painço, aveia, trigo, linhaça, arroz, soja, centeio, gergelim, grão-de-bico, lentilha, castanha-do-pará, amêndoas, feno-grego etc.

Um dos ingredientes mais importantes é a “grama” do trigo. Muito rica em clorofila. Esta tem uma forma mais simples para “plantar” em casa. É só comprar sementes de trigo e colocar em bandejas de isopor ou copos plásticos. Basta regar que ela brota, nem precisa de terra. O ideal é comer enquanto está verdinha, até a altura de cerca de um palmo.

Receitas: Ana Branco, professora da PUC-RJ.



ENERGIZANTE NATURAL DE VINAGRE

1 Colher rasa de mel,
1 Colher de Vinagre de Maçã,
Água com gás.

Procedimento: Dissolver o mel no vinagre. Em seguida, adicionar a água gasosa, sem mexer, para não perder o gás. Como alternativa à água com gás, pode-se usar água de coco ou chá verde.

Receita: Vitório dos Santos Júnior, biólogo.

Espero que tenha gostado e coloque em prática estas maravilhas da natureza. Deus abençoe sua vida hoje e sempre.

Até breve. Abraços !!

Marisa Raber

institutomarisaraber 

institutomarisaraber 

(66) 99601-1515 